

LIMA, VIERNES 4 DE OCTUBRE DE 2024
@DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21164 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
S/ 1.20
entel
Queremos agradecerte por estos 10 años juntos.
S/10mil diarios todo octubre
Regístrate en la App Mi Entel Perú
CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.72 Venta: S/3.74
CAMBIO DE EURO Compra: S/3.20 Venta: S/3.29
ojo
SOLUCIONES PARA LA INCONTINENCIA
HOY
Megalámina para tratar este problema con los consejos del Dr. Pérez – Albela
GRATIS
CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INCONTINENCIA
PLANTEAN CADENA PERPETUA EN CASOS DE EXTORSIÓN
DONDE USEN ARMAS DE GUERRA Y EXPLOSIVOS
GOBIERNO PRESENTÓ AYER AL CONGRESO EL PROYECTO DE LEY SOBRE "TERRORISMO URBANO"
EXTORSIONADORES MORIRÁN EN LA CÁRCEL
POLÍTICA pág. 2
EL SICARIATO SERÁ REPRIMIDO CON PENA PRIVATIVA DE LA LIBERTAD NO MENOR DE 30 AÑOS
TAMBIÉN ESTABLECE HASTA 35 AÑOS DE CÁRCEL A QUIENES AMENACEN A TRABAJADORES DEL TRANSPORTE PÚBLICO
CRACK pág. 13
LAPADULA QUEDA FUERA
Delantero fue desconvocado por presentar lesión y Luis Ramos llega en su lugar
IMPACTO pág. 3
"CHIBOLÍN" VA PARA LURIGANCHO
Conductor de televisión cumplirá en dicho penal 18 meses de prisión preventiva

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que Andrés Hurtado "Chibolín" oculta nombres de personajes con quienes traficó influencias?

SÍ 100% NO 0%

Responde en www.ojo.pe

¿Cree que ante la ausencia de Lapadula en la selección, se reducen las opciones de ganarle a Uruguay y Brasil?

TWITTER

RUBEN VARGAS
Ex ministro del Interior
@rubenvargasces

"Ojalá que esta gestión (de la Sunat) asuma con más seriedad el control de insumos químicos que usa el tráfico de cocaína y la minería ilegal. Sería mucho pedir que también le presten atención a los 15 mil millones de dólares que generan anualmente las economías ilegales?"

LA CRUDA REALIDAD

¿ARMA DE DOBLE FILO?

El Ejecutivo presentó ayer ante el Congreso el proyecto de ley que, mediante modificaciones al Código Penal tipifica el delito de terrorismo urbano como la conducta consistente en "actos que generen terror o zozobra en la población o en un sector de ella" a través de los delitos de sicariato, conspiración, ofrecimiento para sicariato y extorsión. Se plantea que la pena privativa de la libertad aplicada a dicho ilícito sea no menor de 30 años, e incluso cadena perpetua en caso existan elementos agravantes. Todo bien, hasta ahí. Sin embargo, hay un punto en el proyecto que se podría prestar a suspicacias o malas interpretaciones, y es el hecho de que se plantea establecer que quien toma locales, obstaculiza vías de comunicación o perturbe el funcionamiento de los servicios públicos o de obras autorizadas para obtener un beneficio o ventaja económica será sancionado con pena privativa de la libertad no menor de 10 ni mayor de 15 años. ¿A caso este proyecto es un arma de doble filo que busca sancionar también las protestas?

GOBIERNO PRESENTÓ PROYECTO

Cadena perpetua en Ley de terrorismo urbano

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El Ejecutivo finalmente envió ayer al Congreso su proyecto de ley a través del cual modifica el Código Penal y tipifica el delito de "terrorismo urbano" con penas que van desde los 30 años de prisión hasta la cadena perpetua.

La propuesta legal define a este ilícito como la conducta consistente en "actos que generen terror o zozobra en la población o en un sector de ella" a través de los delitos de sicariato, conspiración, ofrecimiento para sicariato y extorsión.

Además, propone que sea sancionado con pena privativa de la libertad no menor de 30 años.

GRAVES. La propuesta también señala que se le imponga cadena perpetua al imputado en caso haya elementos agravantes.

Entre estos figuran pertenecer a las Fuerzas Armadas (FFAA) o a la Policía Nacional; usar armamento, material de guerra o explosivos; emplear estos productos y que sean de propiedad de las FFAA o de la Policía; o utilizar a menores de edad o a personas inimputables.

MODIFICACIONES. El proyecto de ley, trabajado tras las protestas de los transportistas por la ola de extorsiones a la que están sometidos, plantea que quienes cometan extorsión reciban de 15 a 20 años de cárcel, pero si las víctimas son personas naturales o jurídicas dedicadas al transporte, la pena sube de 25 a 35 años.

Lo mismo se establece si el delito es cometido a mano armada o con explosivos, o afecta a propietarios, responsables o contratistas de obras de construcción civil.

Para el sicariato, en tanto, proponen una condena no menor de 30 años.

AGREGADOS. Adicionalmente, el documento elaborado por el Ejecutivo plantea que la toma de carreteras y locales sea considerada extorsión y penado con un máximo de 15 años de cárcel, lo que para el exministro del Interior, Carlos Basombrío, "generará reacciones políticas complicadas".

Aunque se envió el proyecto de ley con "carácter de urgencia", el Congreso recién por la noche empezó a someter a debate el texto sustitutorio, que reúne los proyectos para incorporar el delito de terrorismo urbano al Código Penal.

ojo al dato

El proyecto también señala que no se registren denuncias contra policías y militares en estados de emergencia.



• Hasta el cierre de esta edición, el debate continuaba en el parlamento.

FOTONOTICIA

DINA JURA QUE HABLA "CON SU TRABAJO"

Tras ser cuestionada por llevar 68 días sin dar la cara a la prensa, la presidenta Dina Boluarte señaló, en la inauguración de la I. E. 2099 Rosa Merino en el Rímac, que su mejor comunicación "es con trabajo y resultados" y así seguirá haciéndolo.



FOTO: OJO

Niegan facultades para investigar sobre el "cofre"

• Burgos dijo que "cofre" cruzó peaje hacia al sur acompañado de seis vehículos.

El Congresó se negó a darle facultades a la Comisión de Fiscalización para que investigue la vinculación del vehículo presidencial, llamado "cofre", con el traslado del prófugo Vladimir Cerrón. El presidente de la comisión, Juan Burgos, denunció que existe una alianza entre el gobierno y grupos políticos.

OJOS&OÍDOS

SUNAT. El Gobierno oficializó ayer la designación de Víctor Mejía Ninacóndor como jefe de la Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (Sunat). "Él es abogado y tiene experiencia en el Tribunal Fiscal", dijo el ministro de Economía y Finanzas, José Arista, sobre él.

DEFENSA. Como la mayoría de sus ministros, el titular de Salud, César Vásquez, salió a defender a su jefa Dina Boluarte de las críticas por no dialogar con la prensa. Dijo que "muchas entrevistas son orquestadas" para desprestigiarla. ¿Y la transparencia?

AUDIENCIA. Mientras alistan una norma para que el Tribunal Constitucional valide sus decisiones solo con cuatro votos, el Congreso le solicitó a este ente reprogramar audiencia sobre demanda competencial contra el Poder Judicial.

LLORA. La exprimera dama Lilia Paredes, quien está asilada en México y estuvo presente en el cambio de mando de dicho país, reapareció frente a cámaras y entre lágrimas dijo que su esposo, Pedro Castillo, hoy preso, tiene problemas de salud. Que venga a cuidarlo.

CUMPLIRÁ 18 MESES DE PRISIÓN PREVENTIVA. EN TANTO, CUESTIONAN QUE FISCAL ELIZABETH PERALTA ESTÉ LIBRE

"Chibolín" irá al penal de Lurigancho



• "Chibolín" cumplirá prisión preventiva en penal de Lurigancho.

• Fiscal Elizabeth Peralta está libre pese a que se le halló maleta con ropa lista.

REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

35 MIL soles de caución económica deberá pagar Peralta; y Miu Lei, 1 millón de soles.

Al establecimiento penitenciario de Lurigancho, ubicado en el distrito limeño de San Juan de Lurigancho y que tiene una sobrepoblación de 207 %, será enviado el conductor de televisión Andrés Hurtado "Chibolín".

Así lo decidió el Instituto Nacional Penitenciario (Inpe), tras un proceso de clasificación, y su traslado desde el penal de Ancón II, donde permanece, se hará efectivo hoy.

Mientras esa es la situación del también cómico, a quien el Poder Judicial le dictó 18 meses de prisión preventiva, otro es el estado de sus coacusados por los delitos de tráfico de influencias y cohecho pasivo.

Tanto el empresario Javier Miu Lei como la suspendida fiscal Elizabeth Peralta quedaron libres y deberán seguir reglas de conducta al recibir comparecencia restringida por parte del juez Juan Carlos Checkley, titular del juzgado Supremo de Investigación Preparatoria.

CRÍTICA. Esta diferenciada decisión judicial fue criticada por la exprocuradora Katherine Ampuero, quien consideró que en los tres casos existía material probatorio suficiente para enviarlos a prisión preventiva.

Más aún, dijo, en el caso de Peralta, en cuyo departamento allanado existían pruebas suficientes de que habría intentado huir de la justicia.

"Para el juez tampoco ha sido suficiente el que le hayan encontrado una maleta con la ropa lista, la cual obviamente con la experiencia que tenemos los operadores de justicia, esto es un indicio de que la persona ya quería salir del país, en dicho maletín también se le encontró un ticket aéreo", refirió a una radio local.

DEFENSA. Por su parte, el abogado de "Chibolín", Elio Riera, cuestionó la decisión del juez de enviar a su patrocinado a la cárcel. "Considero que la prisión preventiva es la excepción y no la regla", refirió.

En esa línea, señaló que apelarán el fallo a fin de que se le apliquen las mismas medidas que a sus coimputados.

Cabe indicar que el conductor de televisión, quien se descompensó al enterarse de su encierro, no perdió el "glamour" durante su traslado a Ancón pues para dicha ocasión usó un buzo Boss así como unas zapatillas y chalina de la marca Balmain.

ojo al dato
Peralta y Miu Lei no deben ausentarse de la localidad en la que residen y tienen que pasar control biométrico.

AL GRANO



PIDIÓ A SUS HIJAS QUE NO SE METAN

El silencio de Josetty y Génnesis, hijas de Andrés Hurtado "Chibolín", ante la situación que vive su padre, hoy preso, se debe a un pedido expreso del presentador de televisión, afirmó su amigo y cómico, Manolo Rojas. "Él no quiere que sus hijas se vean en este problema", refirió.



SHIMABUKURO DICE QUE LE REGALÓ VESTIDO A DINA

El traje amarillo que lució la jefa de Estado, Dina Boluarte, cuando asumió la presidencia en 2022, fue un regalo que le hizo el cómico Andrés Hurtado, según Henry Shimabukuro, exasesor del Despacho Presidencial. "Él regalaba prendas y objetos para 'endulzar' a las personas", señaló en ATV.



SU PARADERO ES DESCONOCIDO, PERO ES MUY ACTIVO EN REDES

VLADIMIR CERRÓN CUMPLE UN AÑO PRÓFUGO DE LA JUSTICIA

A pesar de que el Gobierno subió a medio millón de soles la recompensa por datos sobre la ubicación del prófugo y líder del partido Perú Libre, Vladimir Cerrón, hasta ahora continúa con paradero desconocido y este domingo 6 de octubre cumplirá un año en dicha condición.

En medio de este "aniversario" de impunidad, el comandante general de la Policía Nacional, Óscar Arriola, aseguró el último miércoles que existen "altas probabilidades" de que Cerrón, quien es muy activo en redes sociales, nunca haya estado escondido en el condominio Mykonos, en Asia, pese a que en enero la Policía montó un operativo allí.

Además, dijo que "sueña" con capturar al dirigente del lápiz, quien habría sido trasladado en un vehículo de la Presidencia, hecho que ya investiga la Fiscalía.



DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES. El Parque de Las Leyendas celebra hoy el Día Mundial de los Animales, e invita al público a participar de las diversas actividades que han organizado por esta celebración, como charlas educativas, talleres de pintura y guiados.

DISEÑAN VESTIDOS INSPIRADOS EN SERIE DE NETFLIX

Moda primaveral cargada de flores

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Esta primavera, los vestidos inspirados en la famosa serie Bridgerton están causando furor en el emporio comercial de Gamarra, en La Victoria. Las tiendas del lugar han visto un aumento significativo en la demanda de estos atuendos, que evocan el estilo de la aristocracia del siglo XIX, popularizado por la serie de Netflix.

Los vestidos con mangas abullonadas, escote cuadrado y detalles en encaje se han convertido en los más solicitados. "Muchas clientas buscan estos vestidos para fiestas temáticas o eventos especiales", comenta Damaris, dueña de una tienda en el emporio comercial de Gamarra. Las clientas optan por prendas elegantes que imitan las siluetas de corsé que tanto caracterizan el estilo Bridgerton.

BAILE TEMÁTICO. El próximo 7 de octubre, la Municipalidad de Lima organizará un Baile de Gala inspirado en la serie Bridgerton, en el Salón de los Espejos. Este evento ha motivado a muchos a buscar el atuendo perfecto para la ocasión.

"Los vestidos son de la diseñadora cusqueña Vanessa Vargas. Tenemos vestidos al estilo de la serie que lo usan para fiestas, bodas o eventos temáticos", contó a **OJO** la vendedora de la tienda Chic girls, ubicada en la galería San Pedro, N°114.

Carla Martínez comentó emocionada en redes sociales que adquirirá su vestido en Gamarra para este evento. "Voy al baile con mis amigas. Queremos sentirnos como las protagonistas de la serie".

Las tiendas en Gamarra han aprovechado esta moda, ofreciendo opciones para todos los gastos desde S/ 50 o S/60.

"Hay vestidos más sencillos y otros más elaborados, con detalles como perlas y bordados", explica otra vendedora del centro comercial Augusto Allca, 138.

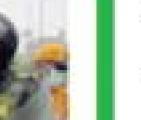
La fiebre Bridgerton ha llegado a Lima y parece que seguirá siendo una tendencia esta temporada.



• Vestidos marcarán la moda en esta primavera - verano.

ojo al dato

Desde su estreno en 2020, Bridgerton ha fascinado a varias entusiastas y ha inspirado tendencias de moda en todo el mundo.



• Mayoría de unidades operó ayer con normalidad.

EXIGEN RESULTADOS CONCRETOS

Transportistas dan plazo al gobierno

Aunque en el Callao hubo reportes de ausencia de combis y casos aislados de hechos violentos, la mayoría de transportistas no paralizaron ayer sus labores. Sin embargo, Edgar Vitor, secretario del gremio de Transportes Unidos, advirtió que el Gobierno tiene plazo hasta hoy para dar resultados concretos respecto a las demandas que han hecho por la ola de extorsiones. "Hasta ese día, sinceramente, si no vemos resultados de los petitorios que se han hecho a todas las instancias, nosotros sí vamos a actuar", dijo en RPP, en referencia a que sí acatarán un nuevo paro.

Primo de Farfán a penal de Lurigancho



• Martínez Guadalupe negó las acusaciones.

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) informó que Cristian Martínez Guadalupe, primo del futbolista Jefferson Farfán, fue clasificado al Establecimiento Penitenciario Lurigancho, donde cumplirá los 9 meses de prisión preventiva por el presunto delito de abuso sexual.

AL GRANO



OFRECEN CIRUGÍAS RECONSTRUCTIVAS GRATUITAS

Con el objetivo de continuar apoyando a niños, jóvenes y adultos con fisura labial y/o paladar hendido, Operación Sonrisa anuncia el inicio de una convocatoria de pacientes para acceder a cirugías reconstructivas gratuitas.



DELINCUENCIA AUMENTA ESTRÉS Y ANSIEDAD

Para la coordinadora de la Estrategia Sanitaria de Salud Mental y cultura de Paz de la Diris Lima Sur del Ministerio de Salud, Mercedes Pizarro, el contexto de inseguridad en el que viven los peruanos ha motivado más sensaciones de preocupación, ansiedad y estrés.



DAN DE ALTA A ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

Ángel Torres Vergaray, un estudiante de enfermería que fue baleado por unos ladrones en San Martín de Porres, fue dado de alta tras ser sometido a cinco cirugías donde le reconstruyeron los órganos afectados.



MIRAFLORES

SE VIENE FESTIVAL DEL TURRÓN

La tan esperada Feria del Turrón de Doña Pepa se llevará a cabo desde hoy viernes 4 hasta el domingo 6 de octubre, en el icónico Pasaje Porta, ubicado en el distrito de Miraflores.

Este año, el festival desafía la tradición con una serie de sabores innovadores que representan lo mejor de la creatividad culinaria del país como el turrón de kiwicha, el turrón de chocolate, el turrón de maíz morado y el turrón con miel de maracuyá, además del turrón tradicional.



PIDEN IMPULSAR EL SECTOR

PERÚ PODRÍA SER UN REFERENTE EN JOYERÍA

Perú es el octavo productor de oro y el tercero de plata a nivel global; pero ocupa el puesto 44 entre los exportadores mundiales de joyería. Por ello, es necesario potenciar el sector, señaló el presidente de la Asociación de Exportadores (ADEX), Julio Pérez Alván.



• Local está a ocho minutos de futuro megapuerto.

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

San Marcos inaugura sede en Chancay

Como parte de su política de descentralización, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM) abrió una nueva sede de facultad en el norte de Lima, a solo ocho minutos del futuro megapuerto de Chancay.

Son 73 estudiantes de las carreras de Administración, Administración de Negocios Internacionales y Administración de Turismo de la Facultad de Ciencias Administrativas, quienes ya se encuentran estudiando en este nuevo local.

Esta nueva sede se suma a las que ya tiene en función la UNMSM en San Juan de Lurigancho, Chilca, Huaral, Oyón, Huarmey y Villa Rica.

SALEN PRECIOS DE ENTRADAS PARA SU CONCIERTO EN LIMA

A romper el chanchito por Shakira

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Tras la confirmación del concierto de Shakira en Lima el próximo 16 de febrero en el Estadio Nacional, como parte de su gira mundial "Las mujeres ya no lloran", ayer se dio a conocer el precio de las entradas para este esperado evento.

Después de 14 años, la cantante colombiana vuelve a pisar un escenario en el Perú y eso ha generado gran expectativa entre sus fans, quienes ya se alistan a romper el chanchito para adquirir las entradas del concierto que saldrán en preventa el 9 de octubre a las 10:00 a.m. a través de Teleticket.

La preventa de entradas con tarjeta Interbank, que ofrece un 15 % de descuento, será de la siguiente manera: Campo A izquierdo: S/690, Campo B derecho: S/690, Campo B: S/480, Occidente 1 numerado: S/591, Occidente 2 numerado: S/480, Oriente 1 numerado: S/591, Oriente 2 numerado: S/480 y Tribuna norte: S/165.

En tanto, las entradas sin descuento costarán: Campo A izquierdo: S/795, Campo B derecho: S/795, Campo B: S/568, Occidente 1 numerado: S/694, Occidente 2 numerado: S/568, Oriente 1 numerado: S/694, Oriente 2 numerado: S/568 y Tribuna norte: S/194.

ojo al dato

Los integrantes del club de fans de Shakira podrán adquirir sus entradas desde el 8 de octubre previa inscripción en shakira.com.

• Cantante ofrecerá un único concierto el 16 de febrero.



INTENTAN QUEMAR VIVA A MUJER. Con quemaduras de tercer grado en el 30 % de su cuerpo terminó Katty Arbulú Bautista (44), luego que un exreo la encerrara en un vehículo y le prendiera fuego. Ocurrió en la cuadra 13 de la avenida Jorge Chávez, en Chiclayo.



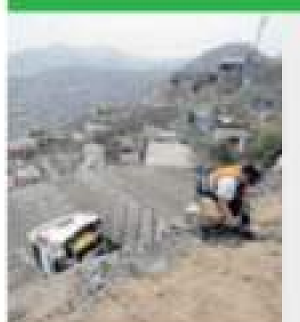
▪ Ocupantes se salvaron de morir quemados.

DEBIDO A CORTOCIRCUITO EN BARRANCA

Bus con 45 pasajeros se incendia en carretera

Más de 45 pasajeros de un ómnibus de la empresa de transportes "Sullana Express", que se dirigía de Lima a Piura, salvaron de morir luego que el vehículo ardiera en llamas por un cortocircuito. Ocurrió la madrugada de ayer, cuando el bus a la altura del kilómetro 181 de la carretera Panamericana, en el distrito de Supe, provincia de Barranca, se incendiara por un problema en el sistema eléctrico. El conductor tuvo que detenerse, debido a que el fuego se propagó rápidamente. Tras unas horas, otro ómnibus recogió a los pasajeros.

"Loco Daniel" atacó salón de belleza



▪ Con su banda exigía 500 soles mensuales.

El exrecluso Daniel Zárate (28), "Loco Daniel", chófer de la banda de extorsionadores "Los Malditos del Hueco", fue capturado por la Policía por ser el que llevó a dos pistoleros hasta un salón de belleza y barbería para que disparen porque la propietaria no quería pagar cupo, en Villa María del Triunfo.

CAPTURAN A "CHUCHO", DE LA BANDA DE "YOJAIRO"

Se lanza de tercer piso para huir de la Policía

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Cuando visitaba a su mamá, Jorge Quiñones (25), alias "Chucho", fue capturado por la Brigada Especial contra el Crimen (Brecc) Lima Norte. Este sujeto es considerado uno de los colaboradores cercanos de Yojairo Michael Arancibia Sevillano, alias "Yojairo", un expolicía que lidera una banda delictiva vinculada a Erick Luis Moreno Hernández, conocido como "El Monstruo".

El coronel PNP Ezequiel Poma Lavado, jefe de la brigada, informó que la captura de "Chucho" se logró gracias a labores de inteligencia que detectaron su presencia en Comas.

CAPTURA. Al notar la presencia de los efectivos de la Policía en la casa de su mamá, ubicada en la urbanización La Libertad, en el distrito limeño de Comas, Quiñones no lo pensó dos veces y trató de huir lanzándose por un tragaluz desde el tercer piso de su casa, para luego saltar desde el techo de otra vivienda.

"Tenía un altar a la 'Santa Muerte', cuya devoción es que no lo capture la Policía", dijo el coronel Ezequiel Poma.

Tras la intervención a "Chucho" se le halló pirotécnicos con apariencia de dinamita. Él será investigado por extorsiones a mototaxistas, robos a taxistas y haber disparado 36 veces contra la casa de dos adultos mayores, en Comas.

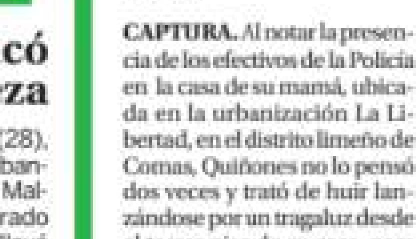
La Policía también informó que se le realizará pericias antropométricas para saber si es uno de los encapuchados con fusiles que el pasado 30 de agosto difundió un vídeo amenazando a los cómplices de "Jorobado".



▪ Jorge Quiñones será investigado por extorsiones.

ojo al dato

Quiñones estaría implicado en diversos delitos, como ataques armados, extorsiones y robos a taxistas por aplicación.



▪ Tenían un altar a la "Santa Muerte".

ABUELITA HERIDA

MINIVÁN CAE SOBRE UNA CASA



Doña Victoria Vargas Salcedo (61) terminó con la cabeza rota, mientras que su hija y dos nietos se salvaron de morir luego que una miniván cayó encima de su casa, atravesando el techo de calamina y cayendo sobre la cama mientras dormía, en Villa María del Triunfo. El vehículo se despistó del camino, tumbó un cerco de concreto y aplastó el lote 5, manzana G de la Agrupación Familiar "Valle del Sol". Según testigos, el chofer y copiloto estaban ebrios.

LLEVABA EXPLOSIVOS

CAPTURAN A CÓMPLICE DE "LOCO JOEL"



Agentes de la División Antisecuestros de la Dirincri capturaron a "Loco Joel" en la avenida Guillermo de la Fuente, en Comas. Portaba tres explosivos, ocho municiones, imágenes impresas de mototaxis estacionados y una carta con amenazas.



AL GRANO



EXTORSIONAN A OTRA EMPRESA DE TRANSPORTES

La banda "Los Intocables de SJL" dejó un mensaje extorsivo a la empresa de transporte público "Lima Sur S. A.", en San Juan de Lurigancho, distrito declarado en Estado de Emergencia. Amenazaron con "dejar un chofer muerto" si no se "alinean".



"COLORAO" Y "FRIKI" FUERON INTERVENIDOS

Los agentes de la Brecc Lima Norte también capturaron a Miguel Bojorquez (44) "Colorao", y Giancarlo Solís "Friki", éste último de la banda de Erick Moreno, "Monstruo", que extorsiona en Puente Piedra. Se lesionó el brazo al escapar.



MADRE E HIJO ESTÁN GRAVES TRAS INTOXICACIÓN

Lucia Lázaro Enmanuel (99), y su hijo Antonio Huanca Enmanuel (54), están graves en el hospital Honorio Delgado de Arequipa, tras beber ácido muriático mezclado con gaseosa en su casa del distrito de Hunter.



#Con Cifras

57 POR CIENTO de las denuncias en los aplicativos de "Gota a Gota" fueron realizados por mujeres, según reporte Policía Nacional.

54 POR CIENTO de estos pagos por "gota a gota" fueron realizados en aplicativos, el resto por cuenta bancaria o de forma personal.

9 MODALIDADES DE EXTORSIÓN EN EL PAÍS

EN SOLO AGOSTO SE REGISTRARON 2500 DENUNCIAS ANTE LA POLICÍA. DELITO MANTIENE EN VILO A LOS PERUANOS

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

En el mes de agosto, la Policía Nacional del Perú (PNP) recibió un total de 2500 denuncias de extorsiones en la capital. Estas denuncias se agrupan en nueve modalidades diferentes: la extorsión esporádica, intermitente, sistemática, chalequeo, gota a gota, gota a gota virtual, cobro de cupos y cuotas, préstamos por aplicativos informales, y el "escopetazo" o extorsión desde cárceles.

Entre los detenidos por este delito, son los ciudadanos extranjeros quienes juegan un papel significativo. Según la data de la Policía a la que **OJO** tuvo acceso, el 40 % de los extranjeros detenidos por extorsión son venezolanos, otro 40 % son colombianos y el 10 % son ecuatorianos.

MODALIDADES. Una de las modalidades más conocida es la del "chalequeo", que consiste en el cobro por un servicio de seguridad ficticio. Las organizaciones criminales que lo practican brindan "protección frente a amenazas" que ellas mismas generan. Este método suele estar encubierto bajo la fachada de empresas de seguridad.

El "gota a gota" es otra modalidad ampliamente denunciada. Se trata de un préstamo informal que al principio parece un simple caso de usura, pero que al no poder ser pagado, se convierte en extorsión. Quienes no logran cumplir con los pagos se enfrentan a amenazas violentas por parte de las mafias que controlan este esquema.

El "gota a gota virtual" sigue una lógica similar, pero se realiza a través de plataformas digitales como WhatsApp o redes sociales. Al incumplir los pagos, las víctimas son sometidas a amenazas psicológicas y físicas, que pueden extenderse a familiares y amigos.

En el sector de la construcción, el cobro de "cupos y cuotas" es frecuente. Aquí, los sindicatos de fachada exigen cupos para trabajadores relacionados con su organización. Este método se ha extendido a otros sectores, como el transporte y la prostitución.

Otra modalidad son los aplicativos informales de préstamos. Aquí, los delincuentes usan datos personales de las víctimas obtenidos de sus celulares, incluso si no han solicitado un préstamo formalmente. Estos datos son empleados para extorsionar tanto a las víctimas como a sus contactos cercanos.

La modalidad del "escopetazo" o extorsión desde cárceles se basa en el envío masivo de mensajes extorsivos desde prisiones. Las víctimas son acosadas constantemente por los extorsionadores, quienes manejan múltiples casos a la vez desde sus celdas.

El especialista en seguridad ciudadana, Juan Bustamante, recomienda a la población que "se mantenga alerta frente a mensajes sospechosos y que no brinde información personal a desconocidos. Denunciar a tiempo puede ser clave para evitar mayores consecuencias".

Además, es fundamental no ceder a las demandas extorsivas, pues "hacerlo solo alimenta estas redes criminales", añade.



"GOTA A GOTA"

De las 3060 denuncias recibidas entre el 21 de abril y el 30 de junio de 2023, 463 (15,13 %) fueron por extorsión en modalidad de préstamos "gota a gota". Superan, así, a las 441 denuncias de crimen organizado (441 o 14,41 %) o a las 15 por otras modalidades de extorsión (0,49 %). De las denuncias recibidas, 57 % se registraron en Lima, 6,91 % en el Callao, y 6,05 % en Piura.

ojo al dato

La PNP dispone de varios canales para denunciar las extorsiones. Uno de ellos es la: Línea 1818, donde brindan los pasos para reportar el hecho y así los agentes puedan dar con los delincuentes.

Distritos con más incidencia: (en lo que va del 2024)

1. Cercado de Lima: **451**
2. San Juan de Lurigancho: **212**
3. Comas: **110**
4. San Martín de Porres: **125**
5. Independencia: **98**
6. Los Olivos: **90**
7. Villa María del Triunfo: **80**
8. Puente Piedra: **70**
9. Villa El Salvador: **67**



1. Evite dar datos sensibles (dirección, fotos, teléfono) a desconocidos o en redes sociales y aplicaciones de mensajería.
2. Si recibe llamadas de números desconocidos solicitando información o dinero, cuelgue.



3. No acceda a préstamos a través de aplicaciones no verificadas o informales.
4. Si recibe amenazas o le solicitan dinero bajo presión, denuncie inmediatamente a las autoridades.
5. Asegúrese de que sus familiares y amigos estén al tanto de estos riesgos para no caer.





CONTRA MIGRANTES EN EL ESTADO DE CHIAPAS

MÉXICO

Peruano muere en ataque militar

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Seis migrantes murieron y otros diez resultaron heridos tras un ataque militar a un vehículo en Chiapas, estado de México.

La noche del pasado martes, elementos de la Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena) realizaban un recorrido cuando detectaron un vehículo que iba a exceso de velocidad en una carretera de Chiapas, por lo que al considerar que los pasajeros podrían ser integrantes de un grupo de delincuentes, dispararon.

Entre los fallecidos se encuentra un ciudadano peruano. Las demás víctimas son provenientes de Egipto, Nepal, Cuba, India, Pakistán y Medio Oriente.

ojo al dato
La Cancillería brindará asistencia humanitaria que fuera necesaria a los familiares de la víctima.

Ante ello, las autoridades emitieron un comunicado informando sobre los hechos: "Detectaron un vehículo tipo pick up que iba a alta velocidad, mismo que al ver al personal militar se evadió. A retaguardia de la pick up se desplazaban dos camionetas de redilas, como las que usan grupos delincuenciales en esa región", se lee en el documento.

La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, en su conferencia matutina, lamentó el hecho y afirmó que la Fiscalía General de la República (FGR) investigará el asesinato y sancionará a los responsables conforme a la ley.

CANCILLERÍA HABLA. El Perú, a través de la Cancillería, emitió un comunicado donde condenó "enérgicamente" el ataque militar y "exigirá a las autoridades una urgente investigación que esclarezca y determine las responsabilidades del condenable acto".



LÍBANO RESPONDE A LOS ATAQUES DE ISRAEL

ISRAEL

TEL AVIS. El ejército del Líbano anunció el jueves haber respondido por primera vez en un año a disparos de Israel, tras perder a otro soldado en el sur del país, pese a que las fuerzas armadas libanesas no intervienen en el conflicto israelí y el grupo chií Hezbolá. Ya son tres los militares libaneses caídos desde que el 23 de septiembre Israel intensificó su campaña en el país vecino.



ARRESTAN A TIKTOKER. Terryon Thomas, un popular tiktoker como "Mr. Prada" por sus 4,3 millones de seguidores en dicha red social, fue arrestado en Dallas, Texas, acusado de asesinato en segundo grado por la muerte de un terapeuta de Luisiana de 69 años. Thomas fue visto manejando un auto robado que, según la policía, pertenecía a William Abraham, el terapeuta.



FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

HURACÁN HELENE ARRASA CON TODO

➡ El huracán Helene ha dejado una trágica cifra de destrucción en el sureste de Estados Unidos, con un saldo devastador de al menos 200 personas fallecidas, según reportó The Associated Press. Todavía hay personas desaparecidas y las labores de búsqueda continúan en las áreas más afectadas. La Casa Blanca, en respuesta, ha activado una operación a gran escala para atender a las víctimas del desastre.

SAMOA

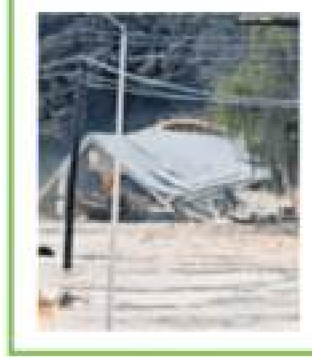


REY CARLOS III TIENE SU RITMO

➡ El rey Carlos III participó en una danza samoana durante una recepción en el Palacio de St. James, en su visita a Samoa para la Reunión de jefes de Gobierno.

ESTADOS UNIDOS

CASA ES ARRASTRADA POR EL RÍO Y SE ESTRELLA



➡ Un transeúnte filmó el momento en que una casa era arrastrada por el río Swannanoa, en Carolina del Norte, chocando con los escombros que dejó el paso del huracán Helene. Al menos 180 personas murieron a causa del huracán.

ESTADOS UNIDOS

PAPÁS ENTREGAN A HIJOS RATEROS

➡ Tres menores que presuntamente participaron en robos masivos a las tiendas 7 Eleven en Los Ángeles, California, fueron entregados por sus padres a la Policía para ser sancionados. Ellos los identificaron en los videos de vigilancia que se difundieron tras los asaltos. Aunque después los tres jóvenes fueron liberados, los fiscales están evaluando las evidencias que los relacionan con los atracos.

SABÍAS QUE...



LOS COCODRILOS CAMBIAN DE DIENTES TODOS LOS AÑOS

ESTRENAN DIENTES CADA AÑO, DE FORMA QUE DURANTE TODA SU VIDA PUEDEN LLEGAR A TENER MÁS DE 3000 DIENTES.



SALUD





El doctor José Luis Pérez- Albela está de vuelta por Panamericana con el programa Bien de Salud, todos los sábados, de 8:30 a.m. a 9 a.m.

TIPS

Vestir Ropa cómoda y fácil de quitar: Usar ropa que sea fácil de quitar, como pantalones elásticos o faldas, puede ayudarte a llegar al baño más rápidamente en caso de una urgencia.

Evitar el Estreñimiento: El estreñimiento crónico puede ejercer presión adicional sobre la vejiga y empeorar la incontinencia urinaria. Para evitar el estreñimiento, asegúrate de consumir una dieta rica en fibra, como frutas, verduras, granos enteros y legumbres, y mantén una buena hidratación.



Mantener una buena higiene: Para evitar la irritación de la piel que puede surgir debido a las fugas de orina, es fundamental mantener una buena higiene. Lavar suavemente la piel con agua tibia después de un episodio de incontinencia y secar bien antes de usar ropa limpia.

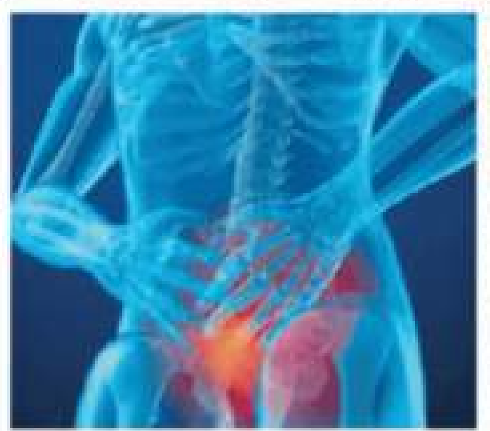
TIPOS

Conocer el tipo que se tiene es crucial para determinar el tratamiento más adecuado:

Incontinencia de esfuerzo: Ocurre cuando hay una presión repentina en la vejiga debido a actividades como toser, estornudar, reír, levantar objetos pesados o hacer ejercicio. Esto sucede porque los músculos del suelo pélvico, que soportan la vejiga, se debilitan.

Incontinencia de urgencia: Se caracteriza por una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de la pérdida involuntaria de orina. También conocida como "vejiga hiperactiva", puede ser causada por contracciones involuntarias de los músculos de la vejiga.





Incontinencia por rebosamiento: Se produce cuando la vejiga no se vacía por completo, lo que causa una fuga constante de orina. Este tipo es más común en hombres, especialmente aquellos con agrandamiento de la próstata o problemas neurológicos.

Incontinencia funcional: Ocurre cuando una persona tiene control normal sobre la vejiga, pero una discapacidad física o mental le impide llegar al baño a tiempo.

Incontinencia mixta: Es una combinación de dos o más tipos de incontinencia, comúnmente incontinencia de esfuerzo e incontinencia de urgencia.



CAUSAS DE ESTE PROBLEMA

Las causas de la incontinencia urinaria pueden variar según el tipo, pero a menudo incluyen:

Debilidad muscular: El debilitamiento de los músculos del suelo pélvico o del esfínter uretral es una de las principales causas de la incontinencia de esfuerzo.

Cambios hormonales: En las mujeres, la disminución de los niveles de estrógeno después de la menopausia puede afectar la salud de la vejiga y la uretra.

Problemas neurológicos: Condiciones como el Parkinson, la esclerosis múltiple o las lesiones de la médula espinal pueden afectar los nervios que controlan la vejiga.



Infecciones del tracto urinario (ITU): Las infecciones pueden causar una necesidad urgente y frecuente de orinar, lo que puede llevar a episodios de incontinencia.

Medicamentos: Algunos medicamentos, como los diuréticos, pueden aumentar el riesgo de incontinencia urinaria.

Problemas prostáticos: En los hombres, el agrandamiento de la próstata o cirugías relacionadas con la próstata pueden contribuir a la incontinencia.

CO
PR
LA

La inconti
involuntar
puede afe
mujeres, a
últimas, e
ganan año
parto. La i
variar en g
fugas hast
controlar

1 EL MAÍZ MORADO: BENEFICIOS Y USOS 27 SEP
2 TOCOSH: EL SUPERALIMENTO ANDINO 30 SEP
3 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INCONTINENCIA 4 OCT
4 CÓMO MEJORA... MEMORIA D... ADULTO MAY... 7 OCT

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



ONSEJOS RÁCTICOS PARA INCONTINENCIA

LA FUGA DE LA ORINA ES UN PROBLEMA QUE PUEDE AFECTAR TANTO A HOMBRES COMO A MUJERES

LÁMINA 3

encia urinaria es la pérdida
a de orina, una condición que
tar tanto a hombres como a
unque es más común en estas
pecialmente a medida que
s o después del embarazo y el
continencia urinaria puede
ravedad, desde pequeñas
a una incapacidad total para
a vejiga.

APRENDA A CONTROLAR ESTA SITUACIÓN

Aunque la incontinencia urinaria puede ser incómoda y afectar tu día a día, hay varias formas de manejarla de manera efectiva:

Ejercicios de Kegel: Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico, que son esenciales para controlar la vejiga. Son especialmente útiles para la incontinencia de esfuerzo. Realízalos diariamente contrayendo los músculos como si intentaras detener el flujo de orina.

Evitar alimentos y bebidas irritantes: Reducir el consumo de cafeína, alcohol, bebidas carbonatadas y alimentos picantes puede ayudar a disminuir la irritación de la vejiga, mejorando los síntomas de la incontinencia de urgencia.

Controlar tu ingesta de líquidos: Beber suficiente agua es importante para mantener una buena salud de la vejiga, pero también es recomendable evitar grandes cantidades de líquidos en períodos cortos, y reducir el consumo de líquidos antes de acostarse.

Entrenamiento de la vejiga: Esta técnica consiste en establecer horarios regulares para ir al baño, comenzando por vaciar la vejiga cada 2 horas y luego aumentando gradualmente el tiempo entre micciones. Esto entrena a la vejiga para que retenga más orina y reduce la urgencia de orinar.

Usar ropa interior absorbente o protectores: Existen productos especialmente diseñados para personas con incontinencia, como protectores absorbentes que pueden ayudarte a sentirte más seguro y protegido durante el día.

Consultar a un especialista: Si la incontinencia persiste, es importante consultar a un médico para evaluar el problema. Dependiendo del tipo de incontinencia, el tratamiento puede incluir fisioterapia del suelo pélvico, medicamentos para controlar la vejiga, o en algunos casos, cirugía.

Mantener un peso saludable: El exceso de peso ejerce presión sobre la vejiga y los músculos del suelo pélvico, lo que puede aumentar el riesgo de incontinencia. Perder peso puede aliviar esta presión y mejorar el control de la vejiga.

5	6	7	8	9	10
LA MUÑA: PODEROSA PLANTA MEDICINAL	CISTITIS: PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO NATURAL	LAS PROPIEDADES DE LOS DE LOS ACEITES ESENCIALES	TRATE NATURALMENTE LA IMPOTENCIA	CONSEJOS PARA LA ARTRITIS Y LA ARTROSIS	PLANTAS DIURÉTICAS: ALIADAS PARA SU SALUD
11 OCT	14 OCT	18 OCT	21 OCT	25 OCT	28 OCT

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

SEXUALIDAD Y PAREJAS



¿QUÉ SIGNIFICA SOÑAR CON UNA INFIDELIDAD?

De acuerdo con expertos, soñar con una infidelidad refleja inseguridades o temores en la relación actual. También puede indicar la necesidad de evaluar la confianza con el ser amado.

NO DUDE EN REPORTARLO Y BLOQUEAR

Protéjase contra las estafas románticas

En 2023, los consumidores perdieron 1.14 mil millones de dólares en estafas románticas, según la FTC. La app de citas Bumble revela que muchos temen perfiles falsos y casi el 46% de las mujeres se siente ansiosa por la autenticidad de sus coincidencias. Para evitar estafas, investigue perfiles en redes sociales, use la verificación de fotos de Bumble y tenga cuidado si alguien pide dinero o quiere mover la charla fuera de la app. No dude en bloquear y reportar a quienes le incomoden.

CONSEJOS

Eviten las peleas en un viaje de pareja



Un viaje de pareja puede ser una gran oportunidad para fortalecer la relación. Planifiquen juntos, sean flexibles, comuníquense sobre las expectativas que tienen y dediquen tiempo a estar a solas. Acepten los imprevistos con calma y enfóquense en disfrutar el momento para tener una experiencia armoniosa y divertida.

CON SU PAREJA

Qué hacer si se cruza a su ex



El mundo es un pañuelo y nadie está libre de toparse con su ex y su nueva pareja. Si esto ocurre, mantenga la calma y actúe con madurez. Si la relación culminó en buenos términos, saludar cordialmente es recomendable. Posteriormente, evite hablar de su ex (si está acompañado) o compararse con la nueva pareja.

Migajas emocionales: conducta cruel y tóxica

EL BREADCRUMBING ES UNA TÉCNICA DE MANIPULACIÓN POPULAR ENTRE LOS JÓVENES

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Imagínese estar chateando con alguien que siempre reacciona a sus historias con emojis, comenta sus fotos y le envía mensajes directos e, incluso, fotos de su vida. Sin embargo, cuando le propone salir para conocerse mejor, siempre tiene excusas: está ocupada, su agenda está llena o dice estar enferma. Esto se conoce como breadcrumbing o migajas emocionales, una técnica de manipulación en la que alguien ofrece cariño de manera inconsistente, jugando con la ilusión de quien busca una conexión real.

CONSECUENCIAS. La psicóloga Alexandra Sabal de la Clínica Ricardo Palma explica que el breadcrumbing puede causar frustración y angustia en quien recibe señales mixtas, generando confusión, ansiedad, baja autoestima, desgaste emocional e incertidumbre, al estar constantemente a la expectativa de lo que sucederá con la persona que le gusta.

RECONOZCA LAS SEÑALES. Identificar si se es víctima del breadcrumbing puede ser confuso, pero hay señales claras. Estas incluyen comunicación inconsistente en redes sociales, que la persona aparezca y desaparezca sin explicación, muestre interés en citas que nunca se concretan o se cancelen de último minuto, y un coqueteo constante sin conversaciones profundas. Reconocer este comportamiento es crucial para poner fin a este tipo de maltrato psicológico.

ESTABLEZCA LÍMITES. Si reconoce esta conducta sea claro sobre lo que deseas y establezca límites; no dude en alejarse si te sientes herido.



Ojo al dato

No ignore las señales de alerta, reconozca sus valores y reflexione sobre lo que realmente desea en una relación. Busque ayuda profesional, en caso que sea necesario.



Reconocer este comportamiento es crucial para poner fin a este tipo de maltrato psicológico.



1 ERA DIGITAL. La psicóloga Sabal advierte que la forma de relacionarse ha cambiado mucho en estos tiempos y puede ser muy tóxica para la salud emocional.



2 RELACIONES SALUDABLES. No espere que la otra persona cambie, ya que la relación probablemente no se volverá más significativa, y podría ser una experiencia dolorosa.



3 BIENESTAR. "Ante un caso de breadcrumbing priorice su tranquilidad. Practique el autocuidado para proteger su autoestima y sus sentimientos", aconseja la experta.



LUIS RAMOS, DE CUSCO FC, FUE LLAMADO EN SU LUGAR

Ayer fue uno de los días de más estrés para Jorge Fossati desde que dirige a la selección. En poco tiempo, las malas noticias llegaron a la Videna y trastocaron los planes del seleccionador que prepara los choques ante Uruguay y Brasil por las Clasificatorias al próximo Mundial 2026.

El primer "golpe bajo" que recibió el "Nono" fue la información del cuerpo médico del Cagliari que confirmó la lesión de Gianluca Lapadula en la zona abdominal. Inicialmente, se pensó hacer viajar al "Bambino de los Andes" para recuperarlo en Lima, pero luego de las conversaciones entre los doctores de su equipo y de la Bicolor se acordó que lo mejor para el futbolista era que se quede en Italia para continuar con su tratamiento.

El segundo mal trago para el uruguayo llegó desde España. Renato Tapia sufrió un golpe en el entrenamiento con Leganés y quedó en duda para el partido de hoy ante el Valencia por la Liga española. El mediocampista fue trasladado a un centro médico para ser examinado y si no alterna ante los valencianos es poco probable que el cuadro madrileño lo deje venir a Perú.

El último inconveniente que se le presentó al DT fue enterarse que el IPD no cederá el Estadio Nacional para el choque ante Chile, el próximo 14 de noviembre, pues ya está alquilado para un concierto. La Blanquirroja jugaría en el "Monumental".

Pero no todo es malo. Horacio Calcaterra regresó de Argentina y se sumó a los trabajos. Ante la posible ausencia de Renato Tapia y la suspensión de Wilder Cartagena para el encuentro ante los charrúas, el crema se postula como una alternativa en la volante.

Otro que se presentó a la Videna fue Luis Ramos que fue convocado por la lesión de Gianluca Lapadula. El delantero de Cusco FC lleva nueve goles en la temporada y se mostró ilusionado por su primera vez en el equipo de todos.

"Estoy contento por la convocatoria, venia trabajando hace tiempo para este llamado y gracias a Dios se dio. Imagino que mi padre en el cielo estará muy orgulloso por todo esto. Espero que sigan creyendo en la selección. Hemos salido de situaciones más difíciles y creo que se puede salir de este momento", señaló el flamante convocado.

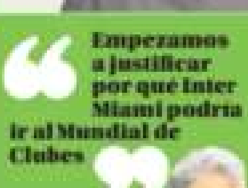
LAPADULA QUEDA FUERA

DELANTERO TIENE LESIÓN ABDOMINAL Y FUE DESCONVOCADO DE LA SELECCIÓN

FIRMADOS

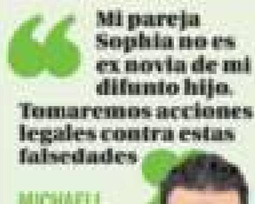
"Si la lesión de Ter Stegen hubiera sido dos semanas después, no hubiera llegado, no me habría levantado del sofá"

WOJCIECH SZCZESNY
Arquero del Barcelona



"Empezamos a justificar por qué Inter Miami podría ir al Mundial de Clubes"

GERARDO "TATA" MARTINO
DT Inter Miami



"Mi pareja Sophia no es ex novia de mi difunto hijo. Tomaremos acciones legales contra estas falsedades"

MICHAELL BALLACK
Exjugador alemán



"Está mal convocar al titular y suplente de Universitario. Hay que darle oportunidad a jugadores nuevos"

ERICK DELGADO
Exfutbolista peruano

EN LA "U" ESPERAN QUE SUS 8 JUGADORES NO SE LESIONEN

Muchos cremas en la selección



• Falta solo cuatro fechas para el final de la Liga 1 y en Ate no quieren tropezar.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

No lo dicen, pero lo piensan. Así como están contentos, porque su buena campaña es reconocida con la convocatoria de ocho jugadores a la Blanquirroja, en Universitario también preocupa mucho cómo regresarán los seleccionados. Con apenas cuatro fechas para el final de la Liga 1, en Ate creen que aportar tantos elementos es un riesgo que podría pagarse caro.

Cuando Jorge Fossati presentó la lista para la fecha doble ante Uruguay y Brasil y en ella aparecieron Diego Romero, Aldo Corzo, Andy Polo, Horacio Calcaterra, Edinson Flores, Álex Valera, y José Rivera la noticia fue bien recibida. El llamado de emergencia de Jorge Murrugarra fue la gota que derramó el vaso.

Ni el cuerpo técnico ni los administradores quisieron salir a cuestionar la convocatoria, prefieren centrarse en planificar la recta final del torneo y mantener la buena relación con la Federación.

PRENDEN VELAS. Sin embargo, en la interna prenden velas a todos los santos para que ninguno se lesione o llegue con una sobrecarga de trabajo, porque el bicampeonato es el objetivo.

De otro lado, la Liga 1 confirmó que el clásico entre Cristal y Universitario se jugará el 23 de octubre en el Estadio Nacional.

ojo al dato

El equipo femenino de Alianza debuta hoy (4:30 p.m.) en la Copa Libertadores enfrentando a Santiago Morning de Chile.



CAMISETA DE OCTUBRE

LA MORADITA DE ALIANZA LIMA

Cuestión de fe. Como todos los años cuando llega octubre, Alianza Lima usará camiseta blanquimorada como homenaje al Señor de Los Milagros. Los íntimos presentaron su indumentaria que estrenarán ante UTC y luego frente a Sport Huancayo y Garcilaso. El uniforme fue bendecido en Matute y se invitó a exestrellas del club como "Pitín" Zegarra, Waldir Sáenz, Juan Jayo, Henry Quintero, Ernesto Arakaki, "Cucurucho" Guisasola y otros.

LA COLUMNA DE EL OJÓN

por: el calidoso

EL "NONO" CABEZÓN PORQUE DELANTEROS DE LA LIGA 1 SON EXTRANJEROS...

Hola, holaaaa, holaaaaaaa mi gentita, vengo más preocupado que el "Nono" preguntándose por qué en el fútbol peruano la mayoría de delanteros son extranjeros. Ahora que se lesionó el "Bambino de los Andes", el charrúa se dio cuenta que en los clubes locales hasta el atacante suplente es foráneo. Osea, dirigió un año en Ate por las santas hueveras. ¿Acaso no se le dio el buzo bicolor porque conocía el medio? Encima, al técnico se le ve fastidiado, enojado y renegando como si la prensa fuera la culpable. Esa es su chamba, buscar opciones, reemplazantes y cambiar de sistemas. Tampoco se la puede llevar tan fácil. Si no quiere hacre eso, mejor que se vaya a cuidar a sus nietos. **¡CHEEEEESSSSSS!**



El que debe estar asado es el "Depredador", porque ahora que está teniendo continuidad no lo llamaron ni entre los suplentes. Parece que en San Luis ya se dieron cuenta que a sus 40 "cheques" ya no está para la alta competencia. Luis Suárez (36), Edinson Cavani (37), Antoine Griezmann (33) y otros que siguen jugando y haciendo goles, se dan cuenta que a cierta edad debes dar un paso al costado para que aparezcan nuevas figuras. Aquí los clubes siguen fichando a "choclones" y nunca miran a sus canteras. **¡ASÍ NO EEEEEEEESSSSS!**

Los hinchas cerveceros están volando, luego de escuchar a su gerente en un evento internacional al que acudieron representantes de los clubes más importantes del mundo. El directivo, lejos de destacar todo lo bueno de la institución, dejó por los suelos a los "celestes" y dijo que el estadio "Alberto Gallardo" se está carcomiendo por el río. Por si fuera poco, no sabía cuántos años de fundado tienen y orgulloso señaló que son "el tercer grande del país". **¡NOOOOOOOOOO!**

El "Jeque" sabe que a fin de año se le vence el contrato, esta vez no se fue con la selección de Siria y prefirió quedarse en Matute para que vean que es un jugador comprometido con el club. La firme es que, si los íntimos no campeonan, lo más probable es que se sume al grupo de extranjeros que no seguirá el próximo año. Bueno amigos, esto es todo por hoy, mañana regresamos con más y mejor información. **¡CHAUUUUUUUUU!**



▪ El volante destacó y en próximas horas arriba a Perú.

CON MALMO DE TITULAR GANÓ A QARABAG

Peña celebró en la Europa League

Una de cal y otra de arena. Distinta suerte tuvieron los peruanos Sergio Peña y Marcos López en torneos internacionales. Malmo de Suecia, con el volante hasta los 79', se impuso 2-1 de visita al Qarabag y sumó sus primeras tres unidades en la Europa League. Peña fue de los más destacados de su equipo y de inmediato enrumbará hacia Perú para incorporarse a la selección.

El que no tuvo la misma suerte fue Copenhague, del lateral zurdo, que cayó 2-1 en casa ante Jagiellonia de Polonia por la Conference League. López dio una asistencia, pero no alcanzó para remontar.

ACABA DE DARLE SEGUNDO TROFEO AL INTER MIAMI

Messi sigue sumando títulos

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Sigue agrandando su leyenda. Lionel Messi no solo es el mejor jugador de todos los tiempos, también es el más ganador de torneos.

Con la obtención de la Supporters' Shield, el argentino sumó su título 46, luego que Inter Miami se impuso 3-2 de visita al Columbus Crew y se quedó como "campeón" de la fase regular de la Conferencia Oeste en la MLS.

La "Pulga" anotó un doblete ratificando que su lesión en el tobillo es cosa del pasado. Ahora, buscará quedarse en la Major League Soccer para seguir incrementando su palmarés.

Con este nuevo título, supera en 11 a Cristiano Ronaldo, quien tiene 35 campeonatos al igual que Ángel Di María.

SIEMPRE HUMILDE. Con la humildad que lo caracteriza, Messi restó importancia a lo obtenido, pero sí resaltó el desempeño de sus compañeros de equipo.

"Los logros individuales son secundarios, estoy contento por los muchachos. Cuando llegamos sabíamos que era un grupo para pelear por todo. Nos hicimos cargo desde el principio y tenemos jugadores como para ir por más", señaló "Leo".

Antes de que el argentino llegara, Inter Miami nunca había ganado un trofeo. Ahora tiene dos y apunta a clasificar al Mundial de Clubes 2025.



▪ "Leo" lleva 46 títulos y es el más ganador de la historia.

ojo al dato

Ayer por Europa League: Fenerbahce 1-2 Tottenham, Porto 3-3 M. United. En Conference League: Chelsea 4-2 Gent.



CHOCA ESTARÁ 'EN LA MESA'. El conductor Jaime Mandros, 'Choca', anunció que su programa "En la mesa", que tuvo dos temporadas en Canal N, ahora será transmitido todos los domingos por América Televisión con una propuesta gastronómica y entretenida.



Bailarina afirma que ya se liberó

SERÁ COMO UNA FIESTA PATRONAL

Evelyn Vela celebra su divorcio

Evelyn Vela comentó que está celebrando como una 'fiesta patronal' su divorcio del barbero Valery Burga. "Estoy celebrando desde que salió mi divorcio, será misma 'fiesta patronal' hasta el día martes. No es verdad que Valery costeó 5 mil dólares en los trámites del divorcio, eso me da risa. Los servicios del abogado los pagó su hermano. Gracias a Dios que ya me liberé", expresó Vela.

Asimismo, calificó de 'poco hombre' a Burga, quien la tildó de 'muerta de hambre'. "Si yo soy una muerta de hambre, entonces, ¿cómo compré todas las joyas que tiene en su cuello o los anillos de nuestro matrimonio? Es un poco hombre, ya no se acuerda de nada", dijo.



Hermano del barbero Valery Burga habría pagado los trámites

NUNCA VIO NADA RARO

Xoana: La pasé bien como 'Chica dorada'

Xoana González contó que cuando fue parte de las 'Chicas doradas' nunca percibió nada raro y se encuentra agradecida del trabajo que tuvo junto a Mauricio Diez Canseco.

"No sé porque esa chica se expresa así, yo también fui 'Chica doradas' y la pasé bien, trabajé bastante y me pagaron, nunca tuve problemas con Mauricio", dijo.



Cacho afectado por Chibolín

MAQUILLADOR AFIRMA QUE ESTÁ TRISTE Y QUE MUCHOS LE ESTÁN DANDO LA ESPALDA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El maquillador Carlos Cacho afirmó que se encuentra muy triste tras la prisión preventiva de 18 meses que dictó el Poder Judicial contra su amigo Andrés Hurtado, 'Chibolín'.

"Yo estoy con Andrés, soy su amigo, lo quiero mucho. Me siento sumamente triste por lo que está pasando. Es doloroso para los amigos y familiares, es un momento crucial en su vida", señaló acongojado el maquillador.

Luego, Cacho agregó que Andrés Hurtado había ayudado a muchas personas, que ahora le estarían dando la espalda; y espera que tengan todas sus cosas en regla.

"Él es una persona buena, que ayudó bastante, a todas esas personas que levantan su dedo a señalar, les voy a decir algo: 'ojalá que no tengan ningún pendiente con nadie, que estén al día con sus impuestos'. La gente que ahora levanta los hombros como si no lo conocieran, se hacen los locos", indicó en el magacín 'América hoy'.

Por otro lado, el locutor Raúl Francia negó haber recibido un favor político y mucho menos dinero.

"Jamás recibí un favor político, ni dinero, jamás. Solo cumplía la función de locutor y animador en el programa. No tenía injerencia en los invitados, todo lo veía Andrés y su productor general. Desconocía la procedencia de la agencia de viajes o de costos y pagos de pasajes.", dijo en el podcast 'Simples mortales'.

ojo al dato

Andrés Hurtado se encuentra con prisión preventiva por 18 meses, pues el juez determinó que no tiene arraigos y existe peligro de fuga.



ANDRÉS HURTADO
CONDUCTOR



Estas malas lenguas, llegan con harto "chimi chimi"... **IRVING MORALES**, mánager de **PAMELA FRANCO**, señaló que no ha recibido ninguna carta notarial de la novia de Juliaca que amenazó con denunciarlo, y que planea devolver el adelanto a la empresaria de Cajamarca por no llegar a su show... **FLORCITA POLO** puso cara de pocos amigos cuando las cámaras de 'América hoy' la buscaron en un centro comercial y no quería declarar... Después de dispararse algunos dardos, ahora **ROSÁNGELA ESPINOZA** y **ZUMBA** contaron que se han hecho socios y tendrán un show navideño para llevar alegría a los más pequeños... La salsera **DANIELA DARCOURT** está templadaza y le organizó una fiesta sorpresa a su novio, **WALDIR FELIPA**... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



CHIKIPLUM: NO SOY MAL PADRE

José Luis Ríos, Chikiplum, negó que sea un mal padre como dijo Katy Prado, pues los lunes y viernes comparte con su pequeña y hasta le cocina. Además, sigue soltero.

NÉSTOR FELIZ POR SU HIJO

Néstor Villanueva contó que se emocionó hasta las lágrimas con el debut de su hijo Adriano en la novela 'Tu nombre y el mío', y dice que poco a poco seguirá creciendo.



Pamela y Cueva se lucen

LOS AMPAYAN JUNTITOS Y YA NO SE ESCONDEN

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

No se ocultan. La cumbiambera Pamela Franco y Christian Cueva fueron captados el último miércoles por las cámaras del programa 'Magaly Teve: La Firme', yendo a la casa de la cantante y posteriormente saliendo a comer a un restaurante en La Molina.

Recordemos que ambos estuvieron el pasado lunes y martes en Machu Picchu donde fueron contratados como parte de las celebraciones del aniversario del pueblo cusqueño, donde ella ofreció un concierto y él firmó autógrafos junto a otros futbolistas de Cienciano del Cusco.

Tras esto, la parejita arribó a Lima la tarde del último miércoles, y para no levantar sospechas salieron en horas distintas y en diferentes vehículos fueron a la casa de la intérprete en La Molina, lo que demostraría que la relación marcha mejor que nunca.

Luego, el programa también los captó dirigiéndose a una sanguchería en dicho distrito; donde ella se mostró sorprendida y Christian Cueva fue esquivo con su respuesta cuando le preguntaron si ya podría oficializar a Pamela Franco.

ojo al dato

Recordemos que la intérprete contó que en el 2017 inició un romance con el futbolista y que duró más de un año.

JANET ECHA A CUEVA

Por otro lado, Janet Barboza comentó que de muy buena fuente conocía que Christian Cueva asumiría la representación de Pamela Franco.

"Fuera de bromas, eso me han dicho... me cuenta una persona cercana a Pamela Franco, que quien estaría tomando la batuta como mánager es Christian Cueva", señaló.





CONFIABLE Y RESPONSABLE
Caballero atento y considerado desea conocer a una dama soltera mayor de 25 años, sencilla y con buenos valores. Fines serios.
923 583 529

RESPETUOSO Y ESTABLE
Busca una mujer encantadora, de 30 a 45 años, que sea afectuosa y desee amar y ser amada con profundidad.
975 628 947

ACTIVO Y DIVERTIDO
Soltero de 28 años busca relacionarse con una chica provinciana, de 19 a 28 años, sincera y leal. Se interesa en una relación seria.
952 481 758

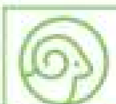
COMPETENTE Y EQUILIBRADO
Caballero de buen carácter, delgado y sin vicios, anhela conocer a una dama entre 30 y 45 años que sea sencilla, emprendedora y cariñosa.
924 349 140

Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
La jornada laboral será muy intensa. Hay objetivos por cumplir, por lo que no le quedará tiempo para nada. Sin embargo, descanse bien en casa luego.

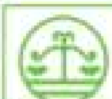

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Una pareja como la de ustedes es la envidia de los demás, así que deben estar alerta ante las malas actitudes de algunas personas.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
El exceso de trabajo está afectando su salud. Aumente sus horas de descanso y relájese: así evitará terminar estresado.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Le gusta sentirse indispensable en el trabajo, pero debe frenar un poco con este ritmo de vida porque su salud se resentirá. Está advertido.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Hoy mostrará que es capaz de asumir nuevas responsabilidades en lo profesional. No se arrepienta de sus decisiones y siga adelante.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
No se deje llevar por la imaginación en el trabajo, ya que nunca hay coincidencia entre lo que uno imagina y la realidad. Mantenga la alerta.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Una persona de su entorno laboral puede complicar sus planes y proyectos. Déjele en claro sus puntos de vista. Cuide su salud.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
¿Por qué pide opiniones a los demás si no tiene intención de seguir los consejos? Sea más abierto a las ideas y críticas. Suerte.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Atención: es hora de inducir cambios en su forma de enfocar los problemas en el trabajo. Deje de postergarlos y enfréntelos.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No permita que la opinión de terceros afecte negativamente su relación de pareja. Escuche mejor su corazón y trate de ser feliz. Suerte.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Es mejor guardar silencio cuando se enfrente a sus superiores durante la jornada. Luego, con todo más calmado, podrá expresarse.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Las cosas parecen marchar mejor con la pareja tras unos días complicados. No le arruine con alguna escena absurda de celos. Cuidado.



Mi relación me hizo engordar 10 kilos

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Daniela (23 años, Puente Piedra). Desde hace un año y medio estoy en una relación con Luis, el hombre más tierno y cariñoso que he conocido. Sin embargo, hay algo que me preocupa: desde que estamos juntos, he subido 10 kilos.

Luis y yo somos una pareja que ama salir a comer. Nuestras citas suelen ser en lugares donde la comida es deliciosa, pero no precisamente saludable: pollito broaster, arroz chaufa, pollo a la brasa con su respectiva Inka Kola, y otras delicias que se han vuelto rutina.

Antes de conocerlo, pesaba 49 kilos, pero ahora estoy en 59, y mi ropa me queda apretada. Aunque Luis me dice que le encanto tal como soy y que no le importa si he subido de peso, yo me siento incómoda con mi cuerpo.

Esta situación me genera un conflicto interno. Por un lado, quiero disfrutar de mi relación y de la comida que compartimos; por otro, me preocupa no reconocerme en el espejo. Siento que he perdido el control de mi peso, lo que está afectando mi autoestima. Mi novio no parece notar el cambio, pero yo me siento más gorda y menos atractiva.

Además del aumento de peso, he notado ciertos hábitos que no tenía antes. Por ejemplo, Luis es fanático de las series, y ahora, cada vez que vemos Netflix, tenemos que acompañarlo con papitas fritas, gaseosas y hasta postres.

¿Qué puedo hacer, doctora? No quiero perder el equilibrio entre disfrutar de mi relación y recuperar la figura con la que me sentía más segura.



Querida Daniela, lo que describes es más común de lo que piensas. Muchas parejas, al sentirse cómodas y felices en su relación, suelen encontrar en la comida una forma de compartir y disfrutar juntos. Conversa con Luis y aprendan a escuchar lo que su cuerpo les dice, encontrando un equilibrio entre disfrutar de los placeres de la vida y cuidar de su bienestar.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿POR QUÉ LAS PAREJAS DURAN TAN POCO?

Reflexione sobre sus expectativas y las de su pareja desde el inicio. La comunicación clara puede ayudar a construir una base más sólida. Dele tiempo y espacio al ser amado para que la conexión crezca.

CÓMO LIDIAR CON LAS PELAS POR LA FAMILIA

Las opiniones familiares pueden influir, pero la relación es entre usted y su pareja. Hable con calma sobre cómo se siente y establezca límites respetuosos con los familiares. Recuerde que su relación siempre debe estar primero.

REGLAS DE LOS AMIGOS CON BENEFICIOS

Es crucial ser honesto sobre sus sentimientos y expectativas. Asegúrese de que ambos estén en la misma página para evitar malentendidos o heridas emocionales. La comunicación abierta es la clave en estas situaciones.

¿QUÉ SIGNIFICA?

SIBILINO Se refiere a algo misterioso o enigmático, expresado de manera ambigua con intención de confundir o engañar.

SINÓNIMOS: enigmático, críptico, oscuro.

ANTÓNIMOS: claro, transparente, directo.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5499

	4				2			
5			4	1	8	2		7
	2			3			4	9
9	5							4
			8		4		5	
	7		6		3			
2	8	7		4	6	1	9	
				8		3	6	
					9	4		

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5498

9	5	7	4	8	2	1	6	3
6	3	4	5	1	9	8	2	7
1	2	8	6	3	7	5	9	4
7	8	2	3	5	1	9	4	6
4	9	1	7	6	8	3	5	2
5	6	3	2	9	4	7	8	1
3	1	6	9	2	5	4	7	8
8	4	5	1	7	6	2	3	9
2	7	9	8	4	3	6	1	5

PUPILETRAS

I L U V A D A P T A C I Ó N G X W S W W V C Z Z
C A E F T M I N D F U L N E S S Y H X H A O O X
O P D A Z E T S I R T A I A I T A P M E M G L G
M R D A D I C I L E F N U W V B R T T X U N L J
U E O D A D I U C O T U A T I C E I C C A I O F
N N L P M J N H E R B T D L O R S X Y C R C R O
I D N H Z C S S O Y U A I O A E O B C P T I R T
C I O Z D N T S A M P D Q P O U S T T N O O A C
A Z I T J R P K Q O A G I D Z N Y T W P L N S I
C A C X E E H J Y D J A R E F L E X I O N H E L
I J A S C N Q O O T N E I M A T R O P M O C D F
O E V C J N X J J A N S I E D A D U A H A N E N
N D I F N O I C A R T N E C N O C I T K J I O O
E O T I L E M O C I O N P E N S A M I E N T O C
N C O A Z N A I F N O C D E P R E S I O N O Q D
O B M C B I E N E S T A R F G E R E L A C I O N

CLAVES DEL DÍA

TEMA: SALUD MENTAL

ESTRÉS
ANSIEDAD
DEPRESIÓN
TERAPIA
EMOCIÓN
COGNICIÓN
COMPORTAMIENTO
MOTIVACIÓN
AUTOESTIMA
CONFIANZA
RELACIÓN
MINDFULNESS
PERSONALIDAD
APOYO
TRISTEZA
FELICIDAD
EMPATÍA
TRAUMA
RESILIENCIA
CONCENTRACIÓN
HABILIDAD
COMUNICACIÓN
PENSAMIENTO
AUTOCUIDADO
BIENESTAR
ADAPTACIÓN
CONFLICTO
INTROSPECCIÓN
DESARROLLO
APRENDIZAJE
REFLEXIÓN

SOLUCIÓN PUPILETRAS



Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171 cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 95-0774. Redacción: (00)-633-[illegible] anexo 2222. redaccion@[illegible] Publicidad: [illegible]
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR





REFRÁN: A BUEN HAMBRE NO HAY MAL PAN.

Significado: En situaciones de necesidad, uno acepta cualquier cosa y no poner reparos a la calidad de lo que tiene a su alcance.

ARTES

cataujo@hotmail.com / Nº 6398

REFRAN



COMER para VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

➔ Este es un término cada vez más escuchado y probablemente más considerado desde la pandemia del coronavirus. Cuando hablamos de inflamación, nos referimos a la reacción del sistema inmunológico frente a un efecto adverso. Células de diferentes tipos son capaces de secretar sustancias (que suelen ser de tipo proteico) que, como parte de su mecanismo de defensa, actúan inflamando.

➔ Este proceso es muy frecuente y exacerbada en diferentes enfermedades como la artritis reumatoide, lupus, fibromialgia donde incluso la inflamación se evidencia con el dolor. Sin embargo, hay otras condiciones en que existe inflamación de bajo grado, que es constante y que puede ser el disparador de enfermedades metabólicas como la diabetes.

➔ Quizás la condición más común que provoca inflamación de bajo grado es tener un exceso de grasa acumulada en el cuerpo. Las células que acumulan grasa, llamadas adipocitos, también son capaces de secretar sustancias proinflamatorias. Más que el peso, es la grasa en exceso lo que nos debe preocupar.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com